

3月号 柳沢プログラム

2026年3月号 柳沢プログラム



<https://kodomo-plus.co.jp/>

Copyright © 2026 こどもプラスホールディングス株式会社 All Rights Reserved.
無断での転載・複製・改変等をご遠慮ください。

3月の運動療育

- 【基礎】リンゴぶら下がり
- 【基礎】足振りゆりかご
- 【基礎】ミニハードル走り
- 【基礎】高いカンガルー
- 【基礎】パワージャンプ（開脚跳び）
- 【基礎】音聞きゲーム
- 【発展】逆上がりキック
- 【発展】起き上がりゆりかご
- 【発展】ミニハードルスキップ
- 【発展】縄越えカンガルー連続跳び
- 【発展】開脚跳び着地ポーズ
- 【発展】音聞きゲーム
キーワードで止まる

3月のコラム

- 運動プログラム応用アレンジ
- 作業療法士による発達支援コラム
- アクティビティ紹介
- 職員インタビュー
- クマのお腹ボール通し
- 感覚と体の使い方の繋がり
- クマさん歩きを通して育つ
支持力と体の土台
- こどもプラス稲毛教室
児発管 Y 先生



3月の運動療育

基礎編 リンゴぶら下がり

1. 逆手で鉄棒を握りましょう。
2. 丸いリンゴになることをイメージして、腕、足を曲げてぶら下がった状態になりましょう。
3. 自分で5秒数えてから、床に足を降ろしましょう。
4. 腹筋の力を養うために、膝を曲げたら足を高く上げましょう。「体を小さく丸めてみよう！」という声かけをすることで、腹筋に力を入れやすくなります。



気をつけるポイント

- 腕が伸びてしまう場合は、お子さんの腰辺りを持って補助をしましょう。このとき、お子さんの体重を全て支えるのではなく、ぎりぎりの所で支えてあげるようにしましょう。
- 勢いをつけてぶら下がると、足、腕が伸びてしまいます。ゆっくりとぶら下がるように声かけをしましょう。
- 腕に力が入りにくいお子さんには、脇と腕をくっつけるよう声をかけ、腕を曲げた姿勢でぶら下がるように促しましょう。

養われる力

- ◆懸垂力・握力：腕曲げを維持できる
- ◆体のコントロール力：膝を曲げて体を丸めることができる
- ◆数の認識：自分で5秒数えることができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 足振りゆりかご

1. 大人の合図に合わせて足を振り、ゆりかごを行いましょう。
2. 起き上がる時には、足を閉じて行いましょう。足を開くと起き上がる勢いが得られません。
3. 腕は起き上がる瞬間に前方向に突き出すと起き上がりやすくなります。



気をつけるポイント

- 後ろに倒れたときに、後頭部を床にぶつけてしまう子がいます。まずは、マットの上などの柔らかい場所で行いましょう。
- 起き上がるときに、手を使ってはいけません。反動を使って起き上がるようにしましょう。
- 最初から起き上がろうとせず、まずは大人の声かけに合わせて前後に身体を振ることから始めましょう。

養われる力

- ◆協応力：上半身と下半身を連動させて、連続で身体を前後に揺らすことができる
- ◆リズム感：大人の合図に合わせて身体を動かすことができる
- ◆身体面：起き上がる際に必要な腹筋、背筋力が育っている

教室職員様
専用QRコード



発展編 逆上がりキック

1. 大人は、鉄棒の上方に目標物をかざしましょう。
2. 足を鉄棒より半歩前に出し、目標物を目がけて勢いよく蹴り上げましょう。
3. 鉄棒を逆手で持ち、腕や脇を締めて鉄棒に引き付けます。
4. 顎をしっかりと引いて行いましょう。
5. キックが終わったら、お子さんにどこまで足が上がったかを伝え、身体を動かすイメージを湧きやすくしましょう。



気をつけるポイント

- 腕が伸びてしまうお子さんには、「ここはくっついたままにしよう」と声をかけながら、脇と腕に触れて意識づけを行いましょう。くっつける部分を意識することで、腕に力が入りやすくなります。
- 足が鉄棒より後ろにあると、真上に蹴り上げにくくなります。必ず鉄棒より前に足を配置して行いましょう。
- 腕が伸びたり足が上がりにくい場合は、背中や腰を支えて補助を入れながら行ってみましょう。
- 急いで行くと、蹴り上げと腕を引きつけるタイミングがずれてしまいます。大人が声かけを行い、動きのタイミングを伝えることが大切です。

養われる力

- ◆懸垂力：握力や上半身の連動性を使い、腕曲げを維持できる
- ◆空間認知：目標物に対して目視しながら蹴ることができる
- ◆協応力：腕曲げと蹴り上げを連動させ、身体を鉄棒上方へ持ち上げることができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 起き上がりゆりかご

1. 全身の反動を利用し、ゆりかごの状態から勢いをつけて起き上がる遊びです。
2. 起き上がる際は、手を使用せず体の反動だけで起きましょう。
3. 手は、両膝にかけます。しっかりと下を向くことを意識付けしましょう。
4. 大人は、良い例（両足を大きく振り勢いをつける）悪い例（腹筋の力のみで起きようとする）を提示し足振りの重要性を提示しましょう。



気をつけるポイント

- 顔を上げると身体がまっすぐになり、反動が弱まってしまいます。
- 足を振る際は、腰から太ももにかけて足を振り下ろしているのか、膝や足先だけを振っているのかが、ポイントになります。腰から太ももにかけて振ることで、全身の連動がより強くなることを伝えましょう。
- どうしても身体を振る際に勢いがつかない場合は、腕振りをして反動をつけやすくしましょう。
- 大人は、お子さんの背中や腰を押さえ、起きやがりやすいように補助をしましょう。

養われる力

- ◆リズム感：足振りと全身の反動を利用し、勢いよく起き上がることができる
- ◆バランス力：腹筋背筋を使い身体を起こすことができる
- ◆空間認知：体の回転角度によってどの部分に力を入れるか計算ができる

教室職員様
専用QRコード



3月の運動療育

基礎編 ミニハードル走り

- 1.飛び越えられるぐらいの低い障害物（ハードル）を用意します。
- 2.小走りでハードルを跳び越していきます。
- 3.最初はゆっくり、だんだんスピードをつけて走り抜けましょう。
- 4.慣れてきたら、直線のコースではなく、カーブなどを交えたコースにしましょう。



気をつけるポイント

- ハードルの前で立ち止まったり、カンガルー跳びで跳んでしまうお子さんがいるので、良い例、悪い例で走り跳びを提示しましょう。
- 低いハードルから始めましょう。最初から高いハードルを使用すると、怖くて跳べなかったり体の操作が不慣れなため転倒する場合があります。
- 上手に跳ぶためのコツとして、つま先で走ること、手を振ることを意識させましょう。

養われる力

- ◆空間認知：ハードルの位置を確認して、ハードルの高さに合わせたジャンプがスムーズにできる
- ◆バランス力：フラフラせず、つま先で素早く走り抜けることができる
- ◆協応力：身体を上手に使って、素早くコースを走り抜けることができる

教室職員様専用QRコード



発展編 ミニハードルスキップ

- 1.ミニハードルを4~5本設置しましょう。
- 2.ミニハードルに触れてはいけないことを約束して行いましょう。
- 3.スキップをしながらミニハードルを跳び越しましょう。
- 4.腕を振ることを意識付けましょう。最初に腕振りの練習をしてから始めると効果的です。
- 5.膝を高く上げることで高くスキップができます。



気をつけるポイント

- 跳び越す時にリズムが崩れ、走ってしまう場合があります。まずは、ハードルの本数を減らし確実に跳べるようにしましょう。
- 腕振りをしないと着地時に体勢を崩してしまい、スキップのリズムが崩れます。
- ハードルの間隔が狭いと次の体勢への移行が難しくなります。まずはある程度距離を確保して配置しましょう。

養われる力

- ◆リズム感：一定の動作を繰り返しながらスキップができる
- ◆空間認知：スキップの歩幅やハードルの高さ、距離を計算し跳び越すことができる
- ◆協応力：腕振りを活用し、全身の体重移動の微調節を行うことができる

教室職員様専用QRコード



基礎編 高いカンガルー

- 1.イスにゴム紐を結び、お子さんの膝上の高さに設置しましょう。
- 2.両足を揃えてジャンプします。
- 3.腕を大きく振って、大きなジャンプをする見本を見せましょう。
- 4.両足を揃えて着地をするようにしましょう。



気をつけるポイント

- 通常のカンガルーができるが、高さが出ると足がバラバラになるお子さんには、低い高さから徐々に馴らしていきましょう。スピードを意識する必要はありません。膝が離れずジャンプすることが一番大切です。
- 腕振りと跳躍のタイミングが合わないお子さんには、大人が声をかけてタイミングを図りながら行いましょう。
- ゴム紐に近すぎても遠すぎても当たってしまいます。良い例、悪い例としてはっきりと提示してあげましょう。

養われる力

- ◆跳躍力：両足を揃えて、高い跳躍をすることができる
- ◆空間認知：ゴム紐の高さから跳躍位置、着地場所を割り出すことができる
- ◆身体コントロール：ゴム紐の高さに対して膝の曲げや蹴り上げの筋力調整ができる

教室職員様専用QRコード



発展編 縄越えカンガルー連続跳び

- 1.高さのある縄を4~5本並べて置き、リズム良く連続跳びをしましょう。
- 2.両腕をタイミング良く振りましょう。
- 3.つま先立ちで跳びましょう。
- 4.両足を揃え、着地時に軽く膝を曲げ、全身のクッション性を高めましょう。
- 5.大人は、秒数を数え指定された数までにクリアするように促しましょう。



気をつけるポイント

- 秒数を意識しすぎると足がバラバラになってしまいます。ゆっくり数えて正確に跳べるようにしてあげましょう。
- 腕を振ることで跳躍時により正確に着地できます。また、着地時にバランスを整えやすくします。
- 大人は、「せーの」などとかけ声をしてリズム良く跳べるようにしてあげましょう。

養われる力

- ◆跳躍力：最後まで両足を揃えて跳ぶことができる
- ◆空間認知：縄の高さと着地の距離から跳躍姿勢を計算することができる
- ◆リズム感：一定のリズムを保ち素早く移動できる

教室職員様専用QRコード



3月の運動療育

基礎編 パワージャンプ（開脚跳び）

1. 跳び箱2段を用意しましょう。
2. 膝を深く曲げ、大きな開脚跳びをしましょう。
3. 跳び箱のポイントを確認してから実施するようにしましょう（手の位置、顔の向き）。
4. 大人が合図の声かけをしてタイミングを合わせることに慣れましょう。



気をつけるポイント

- 強く跳ぶことに意識を向けすぎると、手足同時に跳んでしまう場合があります。足先が跳び箱に引っかかり、頭から転倒する確率が高くなるので、大人はマットのあたりに膝立ちで補助をする準備をしておきましょう。頭から落ちてきたときは、胸のあたりを支えて補助をしましょう。
- 膝にパワーを溜めて、大きなジャンプで跳び箱の反対側までジャンプをする見本を見せてから行いましょう。怖がっていると、大きなジャンプをすることができません。良い例、悪い例を提示して、イメージを持って取り組めるようにしましょう。

養われる力

- ◆ 支持力：しっかりと腕で身体を支えて、開脚跳びができる
- ◆ 跳躍力：膝を深く曲げて、大きな開脚跳びをすることができる
- ◆ 空間認知：跳び箱の高さに怖がることなく、大きくジャンプをすることができる

教室職員様
専用QRコード



基礎編 音聞きゲーム

1. スタートラインとゴールラインを作ります。
2. 職員はタンパリンや手をたたくなどの音を出し、お子さんはその音が鳴っている間ゴールラインに向かって移動しましょう。
3. 音が止まったら動きも止めます。
4. 再び音が鳴りだしたら、また動きましょう。



気をつけるポイント

- 広いスペース、長い距離を確保して行いましょう。止まる、動くを繰り返すため、狭い場所だとすぐに飽きてしまいます。
- 走ってしまうと、止まる、動くの動作が区別出来ません。初めのうちは歩きながら行いましょう。
- お子さんが静止状態の時に、大人はお子さんの近くに行ってタンパリンを叩くことで、緊張感を高めましょう。止まることに強く意識が向けられます。

養われる力

- ◆ 判断力：タンパリンの合図に合わせ、静と動を使い分けられることができる
- ◆ 静止力・バランス力：静止状態を一定時間維持することができる
- ◆ 抑制力：急ぎたい気持ちを抑えゆっくり歩くことができる

教室職員様
専用QRコード



発展編 開脚跳び着地ポーズ

1. 両手を「カニの目」に置きましょう。
2. 膝を深く曲げ、思い切り大ジャンプをしましょう。
3. 着地時に両手を広げ、両足を揃えてポーズをとりましょう。
4. 顔は前を向き、顔を上げましょう。
6. 着地時のポーズは、指先まで伸ばすようにしましょう。



気をつけるポイント

- ポーズの時は、背中が丸まらないこと、膝が曲がらないことを意識付けましょう。
- 着地時にバランスを崩してしまう場合は、大人がお子さんの肩や腕を支え、前方へ跳び出す勢いを弱めましょう。
- ポーズを忘れてしまう場合は、事前に何もなかったところでポーズをして確認しておきましょう。

養われる力

- ◆ 支持力：しっかりと腕で身体を支え、開脚跳びができる
- ◆ 跳躍力：膝を深く曲げ、大きな開脚跳びができる
- ◆ 身体のコントロール力：跳びながら姿勢変化をして、着地後のポーズに素早く移行できる

教室職員様
専用QRコード



発展編 音聞きゲーム キーワードで止まる

1. スタートラインとゴールラインを作ります。
2. あらかじめ動きを止めるときの合図を決めておきましょう。（タンパリンのリズムを変える、「ストップ！」などのキーワード言う）
3. 職員はタンパリンや手をたたくなどの音を出し、お子さんはその音が鳴っている間ゴールラインに向かって移動しましょう。
4. 合図が聞こえたらお子さんは動きを止めましょう。



気をつけるポイント

- 話を聞いていないと、ルールが変わったことに気付かないで歩いてしまう場合があります。事前にしっかりと確認をして、判断力を育てるように指導しましょう。
- 最初のうちは分かりやすいキーワードにして、次第に難易度を上げていきましょう。
- ストップ後は、少し長めの静止時間を設け、集中力の保持時間を伸ばしていきましょう。

養われる力

- ◆ 判断力：音や大人の動きの違いが分かり、動く、止まるといった動作を判断できる
- ◆ 静止動作：止まっている時に全身を動かさずに止まることができる
- ◆ 語意力：大人が伝えた「静」「動」のキーワードを理解することができる

教室職員様
専用QRコード



運動プログラム 応用アレンジ

こどもプラス直営教室で実施している運動あそびをご紹介します。
教室で、ご家庭で、お子さんと過ごす時間にぜひ運動遊びを取り入れてみてください。

クマのお腹ボール通し

- 何人で遊ぶ?** 2人から遊ぶことができます。
何を使って遊ぶ? マットとボールを使います。
どこで遊ぶ? 教室、お家の広いスペースで遊ぶことができます。

養われる能力

クマの姿勢は、いい姿勢に繋がる?

➡ 支持力・体幹力

支持力は、上腕・肩甲骨まわり・背中のが身に付きます。
 また、両手をつく活動は、転倒時に体を守るだけでなく、呼吸や姿勢、脳の活動にも良い影響があります。
 体幹力は、体を動かす際に、力が全身に効率よく伝わり、スムーズに動作へ変換されていくための力で、末端の手足の力や、姿勢保持の向上にも繋がります。

クマの姿勢に繋がる力

➡ 腹筋力・バランス力

お腹周りにある筋肉の力で自分の体を支えることで、運動する際の安定感が増し、体の動きが大きくなることに繋がります。
 バランス力は、静止姿勢または動的動作中の姿勢を任意の状態に保つ力、また不安定な姿勢から速やかに回復させる力で、「立つ」「歩く」など生活機能上の重要な一要素になります。
 また、転倒の予防という点においても重要な力です。

⚠ 気をつけるポイント

●ボールを転がすタイミングが早すぎたり、ボールが大きすぎたりすると、難易度が上がってしまいます。お子さんの様子を見ながら、内容を調整してください。

運動の説明

- 1** 一人がマットの上うつ伏せになり、一人はボールを相手に向かって転がします。

一人はマットの上でうつ伏せになります。この時すぐにクマの姿勢になれるよう準備しましょう。もう一人はうつ伏せになっている相手のお腹のあたりに向かってボールを転がします。



- 2** ボールがきたら、身体を起こして向こう側に通します。

お腹のところにボールが転がってきたら、クマの姿勢になって身体を起こし、ボールがお腹の下を通るようにします。ボールが通ったら、またマットの上うつ伏せになります。もう一人は、相手がマットにうつ伏せになったことを確認してボールを再び投げます。これを数回続けましょう。



- 3** 【難易度を下げる①】
足の下にボールをくぐらせます。

一人は足を肩幅に開きます。もう一人は相手に向かってボールを転がします。



- 4** 【難易度を下げる②】
ボールに合わせて左右に移動します。

ボールが右に転がってきたら、ボールがうまく足の間を通るように左右に移動して、ボールを通します。



- 5** 【難易度を上げる】
クマの姿勢で行なってみましょう。

一人がクマの姿勢になります。もう一人は、相手に向かってボールを転がします。ボールに合わせて前後に移動し、身体の下をボールが通るようにします。



作業療法士による 発達支援コラム

毎月作業療法士による「こどもの心身発達と支援方法」をテーマにしたコラムを掲載いたします。

感覚と体の使い方の繋がり

日々の療育や子育ての中で、「力加減がうまくできない」「体の動きがぎこちないように感じる」といったお子さんの姿に、戸惑いや悩みを感じることはありませんか。

感覚は行動の背景にある

こうした姿の背景には、目には見えにくい「感覚の特性」が関係していることがあります。先月号では「感覚」全体についてご説明しましたが、今月はその中の一つである固有受容覚に焦点を当て、より詳しく見ていきます。感覚の特性は目に見えにくいため、関わり方に悩まれることもあります。日常のあそびの中で経験を重ねていくことが大切です。

固有受容覚を育むあそびを通して、療育やご家庭の中で取り入れやすい活動を例に、関わり方の視点をお伝えしていきます。

固有受容覚とはどんな感覚？

固有受容覚とは、体の筋肉や関節、手足の位置などを感じ取る感覚です。この感覚は、力加減の調整や姿勢の安定、動きをコントロールするための土台となります。「どのくらい力を入れているか」「今、体がどのような姿勢になっているか」を無意識に感じ取ることで、スムーズな動きに繋がっていきます。

固有受容覚がつかみにくいお子さんに見られやすい姿

固有受容覚が感じ取りづらいお子さんには、次のような姿が見られることがあります。

- 人の体をたたくときに、力が強くなりすぎてしまう
- 布団やマットに入ることを好む
- 物を少しの力で握ることが難しく、壊してしまうなど、扱いが雑になる
- 相手と同じポーズを取ることが難しい
- ぶら下がりあそびを好む

これらの姿は、「乱暴」「落ち着きがない」と受け取られてしまうこともありますが、体の感覚をつかもうとしている行動である場合も少なくありません。

固有受容覚を育むあそび

ここからは、固有受容覚を育むことに繋がる、身近なあそびをご紹介します。

1 マットの中に挟まるあそび

- 1 マットや布団を用意し、お子さんに被せます。
- 2 お子さんの表情や反応を見ながら、挟む力を調整します。
- 3 体にしっかりとした圧が加わることで、自分の体の輪廓を感じやすくなります。

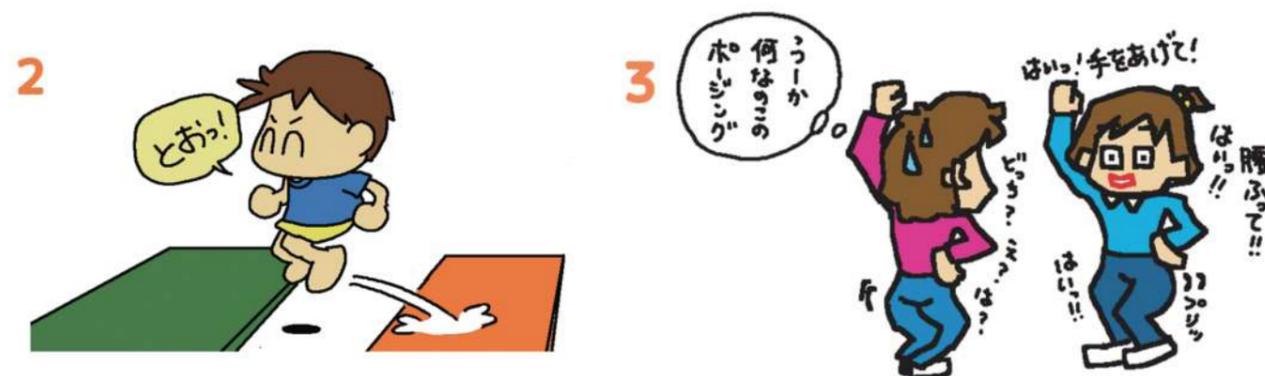


2 島ジャンプ

- 1 マットを2枚用意し、間隔をあけて（50cm）並べます。
- 2 マットからマットへ向かって跳びます。
- 3 両足がバラバラにならないように意識し、大きく腕を振ってジャンプします。
- 4 腕が前に振られたタイミングで跳ぶと、全身を連動させた動きに繋がります。
- 5 着地は足から行ない、お尻は付かないように意識します。

3 操り人形ごっこ

- 1 操る役と人形役に分かれましょう。
- 2 操る役は、声やジェスチャーで動かす部位を伝えましょう。
- 3 人形役は、伝えられた動きをまねして体を動かしましょう。
- 4 難易度を下げたい場合は、お子さんと同じ向きで立ち、同じポーズを見せましょう。
- 5 慣れてきたら、バランスの難しいポーズを10秒キープしてみましょう。



お子さんの行動の背景を理解するために

力加減の調整は、お子さんにとって難しいことが多く、日常生活の中で繰り返し経験していくことが大切です。あそびの中だけでなく、生活の中でも少しずつ伝えていくことで、感覚の理解に繋がっていきます。

視覚的に「1～10段階」の力の目安を示し、「今はどのくらいの力かな？」と一緒に確認しながら行なう方法も有効です。目で見て分かる工夫を取り入れることで、お子さん自身が力加減を意識しやすくなります。また、ちぎり絵などの活動で紙を破いたり、粘土をこねて作品を作ったりすることも、力加減を身に付ける練習になります。

楽しみながら経験を重ねられる活動を日々の支援やご家庭の中に取り入れていきましょう。

「どうして？」を大切にする関わり

お子さんの行動として、力加減がうまくできず、思い切りたたいてしまったり、物をすぐに壊してしまったりする場面は、療育や子育てをしていく中で経験される方も多いと思います。そのような時、すぐに否定するのではなく、「なぜその行動が起きているのか」という背景に目を向けることが大切です。

また、固有受容覚に偏りがあるお子さんは、手先の不器用さや体の動かしづらさを感じている場合もあり、運動への苦手意識に繋がることもあります。そのため、お子さん一人ひとりの状態や得意・苦手に合わせ、できるあそびから支援を行なっていきましょう。

今回は、固有受容覚と、それを育むあそびについてご紹介しました。今後も、作業療法士によるコラムでは、療育やご家庭で役立つ視点を分かりやすくお届けしていきたいと考えています。

参考文献

宮崎市総合発達支援センターおおぞら OTだより No.5
<https://x.gd/qNN1x>

ぼくたち・わたしたちの アクティビティ紹介

クマさん歩きを通して育つ、支持力と体の土台

塩田教室では、日々の運動あそびの中で、体を支えたり、姿勢を保ったりする動きを取り入れています。その取り組みの一つとして、手と足で体を支えながら動く運動あそびであるクマさん歩きを行なっています。

支持力を育てる

手をつく動きでは、腕や肩、背中、体幹などを使って、自分の体を支えながら動きます。こうした経験を積み重ねることで、姿勢を保つ力や体を安定させて動く力に繋がっていきます。また、両手を床につく動きは、体を支える感覚を得やすく、支持力を実感しながら使う経験に繋がります。

支持力を育てる運動あそびの実践例

塩田教室で行なっている、クマさん歩きを基本とした支持力を使う運動あそびをご紹介します。

クマさん一本橋



平均台やテープの上を、クマさんの姿勢で進みます。体を支えながら、バランスを保つ感覚を養います。

クマさんカラーボール



クマさんの姿勢で片手を離し、色を合わせてボールを運びます。体を支えながら、バランスを取る経験になります。

お布団くぐり



クマさんやワニさんになって、お布団の中を進みます。体を使いながら、姿勢を保つ動きに繋がります。

落とし穴クマさん鬼ごっこ



フープで落とし穴に見立てたコースを作ります。その落とし穴を避けながら、クマさんの姿勢で逃げます。遊びの中で、支持力を使う時間が増えていきます。

人と関わりながら取り組む運動あそびの実践例

クマさん歩きをもとにした運動あそびの中には、大人や友だちと関わりながら行なうものも多くあります。

引っ張る、支える、タイミングを合わせるといった動きは、体を支える力だけでなく、相手の動きを感じながら体を使う経験にも繋がっていきます。

一緒に動くことで、安心して力を出したり、自分の動きを調整したりする姿が見られることもあります。

強いぞクマさん



負荷を加えながら前に進みます。体を支える力を使い続ける動きに繋がります。

クマさん人間橋



大人や友だちが作った橋の上を、クマさんの姿勢で進みます。体を支えながら、動きを調整する場面が増えていきます。

クマのお腹ボール通し



転がってくるボールのタイミングに合わせて体を持ち上げます。相手の動きを感じながら動く経験になります。

みんなでクマのボール通し



複数人で並んでボールを通しをします。順番や位置を意識しながら、協力して取り組みます。

支持力を育てる運動あそびは、特別な技を身に付けることだけを目的とするものではありません。一人で、また人と関わりながら体を支えて動く経験を重ねる中で、姿勢を保つ力や体の安定感が育ち、日々の動きや生活に繋がっていく土台が、少しずつ形づくられていくと考えています。

こうした土台は、遊びや学びの場面だけでなく、身支度や移動などの生活の中でも、体を使いやすくする支えとなっていきます。

クマさん歩きのような運動あそびを通して、自分の体を感じながら動く経験を重ねていくことが、安心して体を使う力へと繋がっていくことを大切にしています。

職員インタビュー

毎月、全国のこどもプラスの教室で働く職員さんをご紹介します。



こどもプラス稲毛教室 児発管 Y 先生

引っ込み思案だった私が、支援の道を選んだ理由

自分自身が幼稚園の頃、教室のすみっこで友だちを見ているような、引っ込み思案なこどもでした。だからこそ、「あの頃の自分のような子」にもきちんと目を向けて、**隅々まで行き届いた保育がしたい**と思ったことが、この道を選んだきっかけです。

個別に向き合える場所を探して

幼稚園で13年、その後は保育園でも勤務し、たくさんのこども達と出会ってきました。その中で、どんなクラスにも「気になるお子さん」がいて、**集団での支援だけでは限界を感じることがありました**。10年ほど前は、そうしたこども達への個別的な支援ができる場はまだ少なかったのですが、放課後等デイサービスの制度ができたことで、「**もっと丁寧に支援したい**」という思いが強くなり、この仕事を選びました。



「わが子を見るのがつらい」その気持ちに寄り添って

幼稚園や保育園で職員から指摘を受け、療育の場を探して来られる保護者の方が多いです。「お遊戯会などでわが子を見るのがつらい」と話される方も少なくありません。そうした**保護者の方の気持ちに、しっかりと寄り添っていきたい**と考えています。

「できなかった」経験から、立ち上がる力を育てる



スモールステップで少しずつ進め、あえて途中で「少し難しい課題」を取り入れることで、「うまくいかなかった」という経験をする場面も作っています。

その中で、こども達が「**できなかった時に、どう気持ちを切り替えるか**」「**次にどうしようとするか**」を学べるように関わっています。また、活動中はあえてすぐに声をかけず、少し時間を置いてから「すごかったね」と伝えるなど、声かけのタイミングにも工夫をしています。スケジュールもあえてすべてを示さず、こども達が「自分で予測する」「分から

ないことは自分で尋ねる」経験を大切にしています。**指示を待つのではなく、困った時に自ら情報を得ようとする力を育てていきたい**と考えています。

デジタルから離れて、体で感じる運動療育

最近では、画面を見ながら運動を行なう事業所もあるようですが、あえて**デジタルの世界から離れ、こども達が純粋に体の動きを体験できることを大切に**しています。その点が、保護者の方々から選ばれている理由の一つでもあります。



成果の先にある「生きていく力」を伝えたい

保護者の方は、「〇〇ができた」という目に見える成果に注目しがちです。もちろん、それを一緒に喜ぶことも大切ですが、それだけでなく、「**物事に向き合う姿勢**」や「**生きていく力**」も大切な視点であることを、やんわりとお伝えするようにしています。また、お子さんが小さいと、どうしても保護者の意向に合わせることに意識が向きがちですが、その意向が必ずしもこども本人にとって最善とは限りません。そんな時は、相談支援事業所など他機関とも連携

し、第三者から声をかけてもらうなどして、多角的な視点から保護者の方が柔軟に考えられるよう支援しています。

経験を大切にしながら、今の子どもに向き合う現場

資格や経験のあるベテラン職員が多く、**支援について多様な角度から意見を出し合えることが強み**です。時代とともに「昔は良かったけれど、今は適さない」という対応もありますが、積み重ねた経験があるからこそ、柔軟に考え、対応できるチームだと思っています。

積み重ねた支援が、届いていると感じた瞬間

民間の体操教室にも通っている5年生のあるお子さんに、「体操教室とこどもプラス、どう違う？」と聞いたところ、「体操教室は体がきつい。こどもプラスは心がきつい」と言われました。その言葉から、**体を動かす大変さだけでなく、気持ちと向き合いながら頑張っていることを、しっかり感じ取ってくれているのだ**と思いました。この一言に、私達の支援がしっかり届いていると感じ、胸が熱くなりました。しかもその子は、「**将来こどもプラスで働きたい**」と言ってくれたんです。幼稚園の頃から通っているお子さんで、これまでたくさんの葛藤やぶつかり合いも経験してきました。**長年の支援を通して、こども達の成長を間近で見られることこそ、大きなやりがい**だと感じています。



こどもを中心に、地域で繋がる支援を目指して



相談支援事業所や他事業所と、地域の中で実際に顔を合わせる機会が増えてきています。こどもは、学校・家庭・放課後等デイサービスでそれぞれ違う顔を持っています。だからこそ、トータルで連携していけたらと考えています。一方で、民間の幼稚園や小学校とのやり取りには難しさも感じています。方法を工夫すればできることもあると思うので、情報交換ができればうれしいです。学校や保育園と、**よりお互いに理解し合えるようになること**で、さまざまなことが円滑に進んでいくのではないかと考えています。